

Nouvelles D'Elles

Centre
des femmes
du Témiscouata



Volume 31

Numéro 1

S'ouvrir...

Page 4

**Mon héritage est
féministe,
intersectionnel et
décolonial**

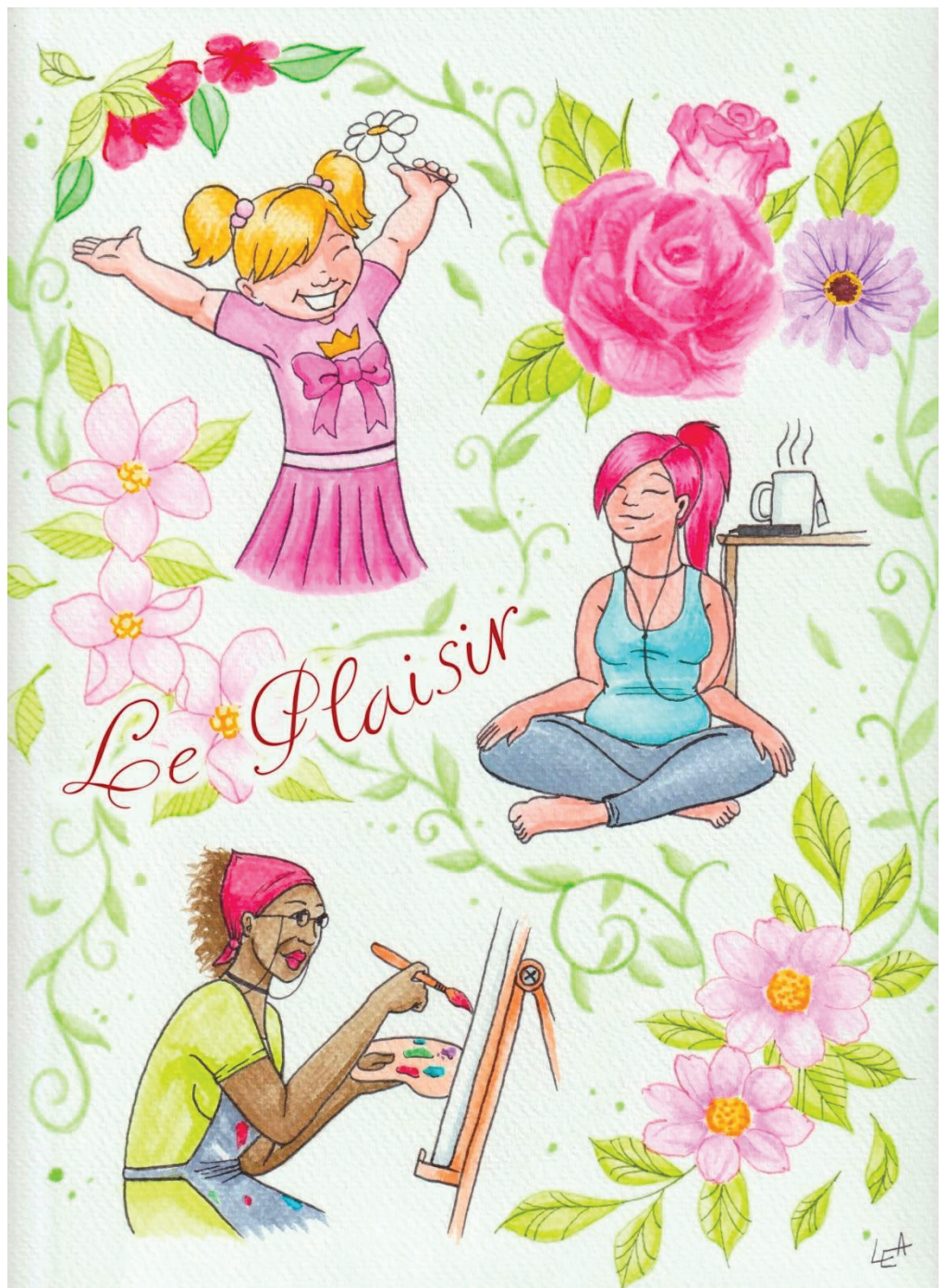
**Pour une marche
radicalement
solidaire et joyeuse**

Page 7

**Projet APPUI : Des
Nouvelles D'Elles...
et de Lui!**

Page 9

**Printemps
2024**



Le Centre des Femmes du Témiscouata est un milieu de vie qui offre à toutes personnes se reconnaissant femmes un lieu d'appartenance où chacune peut selon son besoin socialiser, élargir son réseau, apprendre de nouvelles connaissances, développer son autonomie, sa capacité d'agir et prendre conscience de son histoire et de son cheminement. À travers ces prises de conscience, c'est une invitation pour entreprendre différentes démarches, que ce soit pour son développement personnel, le développement du Centre et/ou de la communauté. Une marche individuelle passant du JE au grand NOUS.

Le Centre est un organisme communautaire autonome intervenant sur l'ensemble des conditions de vie des femmes. Accueillant toutes les identités et les réalités vécues des femmes, il offre gratuitement des services d'accompagnement et d'intervention, et fait aussi de la sensibilisation, de la défense de droits, agit par des actions collectives et propose des activités de conscientisation et d'éducation populaire.

Intervenant dans les 16 municipalités suivantes de la MRC du Témiscouata: Saint-Pierre-de-Lamy, Saint-Honoré-de-Témiscouata, Packington, Saint-Jean-de-la-Lande, Saint-Athanase, Pohénégamook, Rivière-Bleue, Saint-Marc-du-Lac-Long, Saint-Juste-du-Lac, Auclair, Lejeune, Saint-Elzéar-de-Témiscouata, Saint-Eusèbe, Dégelis, Saint-Louis-du-Ha! Ha! et Témiscouata-sur-le-Lac, le Centre des Femmes offre plusieurs services :

- Un milieu de vie ouvert et inclusif
- Un lieu d'implication, de participation, de responsabilisation, de reprise de pouvoir et de conscientisation
- Des interventions de groupe et individuelles dans ses locaux ou à l'extérieur
- Un accompagnement juridique et social si nécessaire lors des demandes
- De l'information et des références vers d'autres organismes
- Des activités gratuites
- Une bibliothèque féministe intersectionnelle
- Des cafés-rencontres et des conférences
- Des ateliers dans les écoles du Témiscouata
- Le prêt de matériel informatique
- Un accès à des machines à coudre et à du matériel d'art
- Etc.



Que vous ayez envie de prendre un café, de prendre soin de vous, de développer votre réseau d'entraide, d'agir dans le monde ou de vous outiller face à des situations nouvelles, le Centre des Femmes du Témiscouata est LÀ pour VOUS!

Qu'est-ce qui différencie un centre de femmes d'une maison d'hébergement pour femmes vivant de la violence conjugale?

Un centre de femmes est un milieu de vie. Ses interventions touchent tous les types de violences selon les situations, à travers ses services d'accompagnement et d'intervention, la sensibilisation, la défense de droits, les actions collectives et l'éducation populaire.

Une maison d'hébergement offre un hébergement sécuritaire de longue ou de moyenne durée aux femmes vivant de la violence conjugale avec ou sans enfant. Ces maisons permettent à ces femmes de briser le cycle de la violence et de reprendre le contrôle de leur vie. L'organisme offre aussi divers services pour les aider dans leurs démarches (par exemple : un service d'intervention externe, de l'accompagnement et du soutien à la cour criminelle, etc.). Les intervenantes peuvent diriger les femmes vers des ressources en droit de la famille ou des groupes de soutien, ainsi que leur fournir de l'information sur l'aide sociale, l'aide juridique, etc.

PRÉSENTATION DES PERSONNES COLLABORATRICES



Léa Yang Jun Bérubé est une artiste illustratrice résidant à Dégelis. Influencée tant par la culture populaire que par la botanique, elle marie plusieurs médiums comme l'aquarelle et les médias numériques. Léa œuvre aussi comme tatoueuse dans sa propre entreprise, Yang Tattoo.

Crédit photo : Courtoisie de la collaboratrice

Mireille Turcotte occupe le poste d'agente de développement en immigration à la MRC de Témiscouata après plusieurs années d'implication dans le milieu communautaire témiscouatain. Ayant depuis toujours l'ouverture et l'inclusion à cœur, elle partage avec enthousiasme ses valeurs et convictions dans ce numéro.

Crédit photo : Courtoisie de la collaboratrice

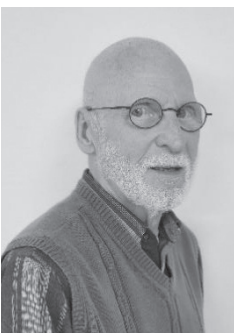


Émie-Gail Gagné est une slammeuse, rédactrice et autrice native de la Vallée de la Matapédia. Elle habite aujourd'hui à Dégelis. À 8 ans, elle mettait la main sur une vieille dactylo mécanique et le rêve de devenir écrivaine naissait. La dactylo n'est plus là, mais la passion est toujours aussi réelle et avoir la chance de la partager est pour elle un précieux cadeau. Elle travaille sur son premier roman à paraître à la fin de 2024.

Crédit photo : Carolanne Allard photographie

Jeanne-Marie Rugira est une Québécoise d'origine rwandaise. Elle vit à Rimouski depuis maintenant plus de 30 ans. Docteure en sciences de l'éducation, elle est professeure-chercheuse au Département de psychosociologie et travail social à l'Université du Québec à Rimouski. Sa pratique de formation, de recherche et de consultation dans les organisations se trouve à la croisée du courant des histoires de vie, de l'éducation somatique, des approches féministes intersectionnelles, dialogiques et interculturelles. Elle est aussi poétesse, féministe décoloniale engagée et consultante.

Crédit photo : Chiara Menard



Laval Turcotte est un retraité du domaine de l'assurance. Il demeure à Dégelis. Proche aidant de sa conjointe, il a lui-même un diagnostic de maladie de Parkinson. Laval est un modèle de résilience pour toute personne qui a la chance de le côtoyer.

Crédit photo : Claudia Beaulieu

Françoise Buisset est arrivée au Témiscouata en 1994. Elle est une fidèle bénévole au Centre des Femmes depuis 1995. Si elle dit devoir beaucoup au Centre des Femmes, qui a contribué à son inclusion dans la région, l'organisme peut aussi lui dire merci pour sa longue implication!

Elle a passé de nombreuses heures au téléphone et à l'ordinateur à la permanence du Centre. De plus, le journal Nouvelles D'Elles a accueilli plusieurs de ses dessins, de ses textes sur l'alimentation et de ses mots cachés à travers les années.



Crédit photo : Courtoisie de la collaboratrice

Le plaisir de se rencontrer. Partager avec des amies ou des proches de nos aspirations, de notre identité, de nos différences et de nos similitudes est un plaisir humain. Nous vivons cependant dans une époque qui nous éloigne parfois de ce simple plaisir, que ce soit à cause des écrans, de la peur de déranger, de la peur de la différence, du système économique qui promeut trop souvent la rapidité et l'efficacité au détriment de la communication humaine saine, sans oublier toutes les séquelles laissées par la pandémie.

Lorsque je me penche sur un concept, j'aime beaucoup définir son étymologie. D'origine latine, le mot plaisir provient de *plāco*, qui signifie : « Apaiser, calmer, adoucir, fléchir, réconcilier, satisfaire ». Le plaisir est défini comme une « sensation, émotion agréable ; sentiment de contentement ou de bien-être ». Vivre des moments de joie est bon pour le moral et pour la santé de toutes et tous. Les moments de joie peuvent se vivre dans la solitude, mais nous les vivons souvent en bonne compagnie.

Plusieurs recherches scientifiques ont prouvé que les rencontres sociales aident à réduire le niveau d'anxiété et les symptômes de la dépression. En plus d'aider à surmonter des situations difficiles, les rencontres nous permettent de nous éloigner de la solitude. Il a aussi été prouvé que lorsque nous vivons de la solitude sur une période prolongée, cela augmente les risques de vulnérabilité physique, émotionnelle, psychologique et de stress chronique.

Vivre des interactions sociales et de partage, dans le respect et dans des endroits qui nous apparaissent sécuritaires, est bénéfique pour notre santé mentale en plus de nous apporter du plaisir. J'avancerai même en disant que ce sentiment de besoin d'appartenance est universel chez tous les êtres humains de la planète. L'esprit de communauté a permis aux êtres humains de se développer et de survivre aux nombreuses adversités de la nature. Nous avons donc avantage à tisser des liens entre nous et à être « tissés serrés » dans notre communauté.

Du point de vue de l'histoire, l'identité de notre province s'est souvent construite en raison d'un fort esprit de communauté, par de fortes mobilisations et par sa curiosité à comprendre et à inclure l'autre. Le Québec est l'essence d'une terre d'accueil. Le Québécois « de souche », utilisé dans le langage commun, n'existe point, car le Québec est né des Premières nations et de l'immigration de différentes régions du monde comme la France, le Royaume-Uni, l'Irlande, l'Italie, les Antilles, et j'en passe. Le Québec accueille depuis toujours des personnes issues de l'immigration et c'est ce qui fait sa richesse et son unicité.

Depuis quelque temps, le Témiscouata accueille de plus en plus de personnes issues de l'immigration. Je vous invite à aller à la rencontre de ces nouvelles personnes arrivantes afin de partager avec celles-ci des moments de plaisirs. Je vous invite à aller au-delà des petits inconforts, incompréhensions ou barrière de langage qui peuvent arriver lorsque nous rencontrons des personnes issues d'une autre culture. Ces petits inconforts possibles sont normaux et il ne faut pas les percevoir comme négatifs, car cela fait simplement partie de la socialisation humaine. Ces moments peuvent même parfois faire rire et nous faire grandir. L'important, c'est d'écouter, de valider et d'ouvrir notre cœur.

Dans le plaisir, j'invite ma communauté témiscouataine à forger un nouveau « nous » et à profiter de la diversité culturelle qui se présente pour grandir et se solidifier.

Car, au-delà des différences culturelles et des enjeux politiques, nous sommes toutes et tous des êtres humains qui recherchent simplement l'amour, l'amitié et la sécurité.

¹Sources : - « Les bienfaits de l'amitié sur la santé », Anna Sharratt, site de Sun Life (en ligne).
- « Plaisir », Dictionnaire de l'Académie française (en ligne).
- Dictionnaire Étymologique, Éditions Larousse.

Passé l'embrasure de la porte, vers l'inconnu, j'avance lentement. Je ne sais pas exactement où je vais, mais j'y vais doucement. Beaucoup plus doucement qu'avant. J'ai le temps de voir le paysage. Je ne suis plus pressée, j'apprends à faire autrement.

Après les cabrioles, les envolées lyriques, les grands espoirs, les désolations, les déchirures, le découragement, j'apprends autre chose.

J'apprends à ne plus avoir peur, à sortir de ma cachette, à poser le pied dehors, à aller vers l'autre.

J'apprends la curiosité, l'envie de découvrir, la fierté d'être soi. La confiance de faire entendre sa voix. J'avance doucement, comme pour apprivoiser un nouvel animal. Pour m'apprivoiser moi-même.

J'apprends à rire encore plus, à inspirer en profondeur. Je pratique une nouvelle façon d'être. Une où je sais qu'encore plein d'heureuses découvertes m'attendent. Une vie que, soudainement, je suis fébrile de connaître.

J'avance. Je ne suis pas encore arrivée. Je ne sais pas quand j'arriverai, mais je fais le voyage avec le cœur léger. Je m'y amuse, même.

J'ai laissé mon fardeau quelque part. J'ai encore beaucoup à faire, j'ai encore de grands rêves. Mais ils ne me pèsent plus, ils me font sourire maintenant. Je les porte avec joie.



Ça fait bizarre, quand j'y pense. Je n'aurais pas cru que le bonheur pouvait être si simple. Je le voyais rocambolesque, mais au fond, le bonheur, c'est d'être en paix. Ce n'est pas l'opposé de la peine, c'est le centre, c'est l'équilibre. Le bonheur, c'est d'être bien, sur le chemin.

J'apprends le plaisir d'exister dans la simplicité, dans les rencontres humaines, dans les moments calmes, dans toutes les petites choses qui rendent la vie agréable.

Je ne sais pas quand j'arriverai, mais je prends plaisir à faire le chemin et je vous en souhaite autant.

« Ne remettez jamais à demain le plaisir que vous pouvez prendre aujourd'hui »

– Aldous Huxley

« Le plaisir est le commencement et la fin de la vie heureuse »

– Épicure

MON HÉRITAGE EST FÉMINISTE, INTERSECTIONNEL ET DÉCOLONIAL POUR UNE MARCHÉ RADICALEMENT SOLIDAIRE ET JOYEUSE

JEANNE-MARIE RUGIRA

Je suis née au siècle dernier et très loin d'ici, au cœur de mère Afrique. Je suis venue au monde sous d'autres cieux et d'autres coutumes, mais si proche de ce qui bouille dans le cœur et le ventre de toutes les femmes, au nord comme au sud, en orient comme en occident. Je suis devenue féministe à mon insu à l'ombre des femmes baobab de ma lignée, qui se parlaient tantôt de cœur à cœur, tantôt droit dans les yeux dans une langue qui n'a pas de mot pour dire le féminisme ou encore le patriarcat. Souvent, elles chantaient en canon des chants de résistance, en invitant leurs corps dans une danse rituelle qui permet de sublimer les chagrins, de dépasser les peurs, de soigner les cœurs saignants et de prendre soin collectivement de la joie qui persiste et insiste au creux de nos corps.

La chambre des femmes

Je suis devenue féministe sans le savoir, lentement, silencieusement, par osmose dans la chambre des femmes. Ici, il y a des centres femmes, des travailleuses sociales et même des psychologues. Là-bas, il y avait la chambre des femmes dans chaque maison, pour accueillir les grands-mères, les mères et les tantes, les sœurs, les cousines et les voisines. Mais aussi des passantes, des mendiante, des filles, des amies et des étrangères. Nous avons toutes quelque chose en commun, nous étions vouées à découvrir un jour le secret bien gardé des femmes. Nous devons savoir que nous marchions en pays dominé, en terre colonisée et sous le régime du patriarcat triomphant dont nos mères étaient les plus vaillantes gardiennes. C'était leur manière d'empêcher l'opresseur de casser les reins de leurs enfants. Dans la chambre de femmes, c'était notre espace démocratique, notre espace sécuritaire, solidaire, sororal et transgénérationnel. On y créait ensemble le plus bienveillant des contenants pour accueillir nos confidences, nos larmes, nos rires et nos conseils. Ensemble on veillait pieusement les unes sur les autres. Nous étions assises sur une certitude, nous savions bien que ceux qui nous opprimaient n'étaient pas parmi nous. Nos désaccords n'avaient pas de poids face à notre alliance. C'était une nécessité.

Marcher et danser ensemble plutôt que lutter contre

Notre féminisme n'était pas une lutte, on avait décidé de laisser la guerre aux dominants. Nous étions dans une marche courageuse et solidaire, parfois silencieuse comme une prière. Nous étions encore accrochées au dos de nos mères lorsque nous apprenions que nous étions toutes interdépendantes et que le meilleur antidote contre l'oppression, c'est la solidarité des opprimées. Nous savions que tant qu'il y aura une femme maltraitée, toutes les femmes, quel que soit l'âge, le clan, la couleur de peau ou encore la classe sociale seraient en danger.

Nos grands-mères avaient un proverbe éloquent pour nous l'apprendre, elles disaient : « Inkoni ikubise mucyeba uyirenza urugo ».² Ce qui veut dire qu'il faut se presser de jeter hors de l'enclos le bâton avec lequel on a battu votre rivale.

Suite page 8

« Si le plaisir existe, et si on ne peut en jouir qu'en vie, la vie est donc un bonheur »

– Giacomo Casanova

²Proverbe rwandais



Une marche féministe pour protéger la JOIE

Elles disaient que pour être en JOIE, il faut avoir l'audace de ne pas louvoyer avec sa propre souffrance. Il faut la toiser, la prendre à bras le corps et aller jusqu'au bout, jusqu'au fond, l'éprouver, la pleurer, la parler, la nommer, la crier, la posséder, en toute conscience. Elles disaient aussi que ce voyage est presque insupportable et demande un courage et une patience infinis et de la bienveillante solidarité. Les grandsmères disaient qu'il ne fallait surtout rien accumuler, ne rien laisser sous le tapis ou dans l'ombre, parce que tôt ou tard, on devient lourd et aveugle et on ne voit plus le soleil se lever.

Marcher pour la liberté

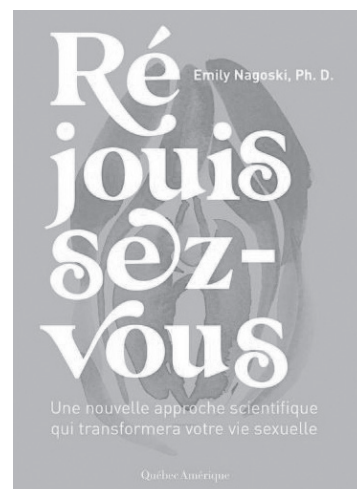
Nous marchions pour conquérir le droit au bonheur, pour chacune d'entre nous et pour nos enfants. Nous étions en quête de liberté et nous savions toutes que personne n'y arriverait seul. Nous avons besoin de toutes nos relations, d'une éthique de la solidarité et d'une pratique de la joie pour continuer la marche de notre libération collective en attendant de laisser le relais à nos filles et nos petites filles.

SUGGESTION DE LECTURE : RÉJOUISSEZ-VOUS UNE NOUVELLE APPROCHE SCIENTIFIQUE QUI TRANSFORMERA VOTRE VIE SEXUELLE³

CLAUDIA BEAULIEU

« Oui, vous êtes normale. » C'est par cette phrase qu'Emily Nagoski, sexologue, autrice, conférencière et chercheuse américaine commence Réjouissez-vous. Je vous recommande chaudement ce livre accessible et libérateur, qui explore les sexualités des femmes dans toutes leurs dimensions!

Traduit en 17 langues, cet ouvrage doit sans doute son succès à l'équilibre trouvé entre l'humour et une grande rigueur scientifique. Si certains passages peuvent sembler plus techniques et complexes, Nagoski nous prend par la main, vulgarise les concepts et illustre ses propos par des mises en situation vécues. Sur un ton chaleureux, Nagoski rassure ses lectrices : vos organes génitaux, votre tempérament sexuel, votre niveau de désir (ou votre absence de désir!) sont uniques... et parfaitement normaux!



Au carrefour de la psychologie et de la sociologie, elle réfléchit également aux contextes émotionnel et culturel pas toujours simples dans lesquels les sexualités des femmes s'incarnent. Par exemple, l'autrice s'intéresse à la façon dont le stress quotidien (la fameuse charge mentale!) peut polluer la vie intime. Finalement, ce livre offre de nombreuses fiches de travail incitant à la réflexion ainsi que des modes d'emploi en annexe pour celles qui souhaitent amplifier leur expérience orgasmique, tant pour la « débutante » que pour « l'experte »!

Dans une société à la fois hypersexualisée et pleine de tabous, alors que la culture de performance affecte même nos relations intimes, j'ai trouvé ce livre décomplexant et purement réjouissant!

Vous trouverez cet ouvrage dans la section Sexualité de la bibliothèque du Centre!



³Réjouissez-vous : Une nouvelle approche scientifique qui transformera votre vie sexuelle, Emily Nagoski (traduit de l'anglais par Marion McGuinness), Québec Amérique, 2021, 471 pages.

Je suis un retraité parkinsonien et proche aidant auprès de mon épouse Alzheimer qui réside à ce jour au CHSLD de Saint-Louis-du-Ha Ha!

Une définition, entre autres, du plaisir dans le Petit Larousse est : *État de contentement qui crée chez quelqu'un la satisfaction d'une tendance, d'un désir, d'un bien être. Par exemple : j'ai lu une biographie avec plaisir.*

Comme toute personne, j'ai appris de mes expériences de la vie et de mon besoin d'aide pour mieux m'aimer et prendre confiance en moi.

J'ai vécu ma jeune enfance avec de l'écoute, du partage et de l'amour. J'éprouvais du plaisir. Je faisais tout pour me faire aimer. À l'adolescence, je me découvrais en devenant unique et responsable de mes actes. Je voulais continuer à avoir de l'amour et de l'appréciation des autres afin d'éprouver du plaisir dans mes rencontres avec les filles et les garçons. J'ai enfin trouvé l'âme sœur. Nous aimions les mêmes films, les mêmes mets, etc. Les premières années de notre mariage m'ont appris que j'avais des sentiments différents de ma conjointe. Parfois, cela apportait des discussions qui nous plaçaient dans le doute de notre relation et de notre amour. Nous avons pris la décision d'aller rencontrer un psychologue. Ces rencontres m'ont fait découvrir que j'avais un côté féminin et un côté masculin. Quelle découverte! J'ai repris le plaisir de vivre des expériences humaines avec un groupe en thérapie. Avec de l'aide professionnelle, je suis devenu une meilleure personne avec ma conjointe, mes enfants et la société. J'ai retrouvé le plaisir d'apprécier les bons moments que je passe avec ma famille.

La vie m'apporte parfois dans des chemins de travers. Je perds le plaisir des sens, de la jouissance et de la satisfaction sexuelle. Je dois parfois voir un ou une thérapeute pour regarder mon dedans et pour parler de mon problème en exprimant mes émotions. Je prends les moyens pour dénouer le malaise que je porte en dedans de moi. Je retrouve l'équilibre entre mon côté féminin et masculin. C'est important pour avoir une bonne relation avec les autres personnes. Cela ne fait pas mal et le plaisir de la vie revient dans mon quotidien.

Comme plusieurs personnes, je suis un proche aidant ET un aidé. Il y a du plaisir à donner et à recevoir. J'ai été bénévole pour le Centre d'action bénévole - Région Témis à Dégelis. Grâce au projet Appui du Centre des Femmes du Témiscouata, j'ai été accueilli dans le groupe de soutien aux personnes proches aidantes de Dégelis il y a déjà plus de 4 ans.

Je trouve important de dire merci aux bénévoles et aux personnes proches aidantes qui donnent de l'amour, de l'écoute et des services dans l'anonymat et le respect. Les personnes de l'Appui sont toujours à l'écoute pour soutenir et aider la personne proche aidante.

Faire plaisir à quelqu'un avec le sourire, c'est agréable.

Dégelis, janvier 2024

SOUTIEN ET INFORMATION AUX PERSONNES PROCHES AIDANTES



QUI EST UNE PERSONNE PROCHE AIDANTE?

Toute personne qui apporte un soutien à un ou une proche présentant une incapacité temporaire ou permanente.

Ce rôle peut présenter plusieurs **défis** et **nous sommes là pour vous!**

Contactez Claudia Beaulieu, intervenante

418-854-2399 ou intervenanteprojets@cftemiscouata.ca



ACTIVITÉS GRATUITES À VENIR - PRINTEMPS 2024



DE LA DOULEUR À LA DOUCEUR

Où : Centre des Femmes

Quand : 9, 16, 23, 30 avril et 7 mai

Heure : 13 h 30 à 14 h 30

Réapprendre la douceur à partir de mouvements doux. Animé par Méлина Castonguay, sage-femme.



VISITE DE LA FRIPERIE RE-SOURCE FAMILLES

Où : Re-Source Familles

(1 carré Fraser, TSLL)

Quand : Lundi, 22 avril

Heure : 13 h 30 à 16 h



ATELIER PERCUSSION

Où : Centre des Femmes

Quand : Jeudi, 25 avril

Heure : 11 h 30 à 14 h

Apportez votre repas et venez manger avec nous avant l'atelier.



INITIATION AU TAMBOUR UNIS-SON ET OCÉAN

Où : École de musique de Cabano

Quand : Vendredi, 26 avril

Heure : 19 h à 21 h

Apportez votre tapis et votre bouteille d'eau.



ATELIER DE RÉFLEXOLOGIE

Où : Sous-sol de la bibliothèque de Rivière-Bleue

Quand : Mercredi, 8 mai

Heure : 13 h à 16 h

Apportez une chaise zéro gravité pour un meilleur confort.



CONFÉRENCE SUR LE DEUIL

Où : Zoom (en ligne) ou Centre des Femmes

Quand : Jeudi, 16 mai

Heure : 13 h 30 à 15 h

Conférence virtuelle animée par Karine Leclerc, alliée du deuil.



AGA

Où : BeauLieu Culturel

Quand : Jeudi, 23 mai

Heure : 16 h à 20 h

Repas offert par le Centre des Femmes.



PIQUE-NIQUE

Où : Parc Clair Soleil

Quand : Mercredi, 19 juin

Heure : 11 h 30 à 15 h


Activité animée par Hélène Fortin dès 13 h.

Apportez votre diner et votre chaise.



INSCRIPTIONS

 (418) 854-2399

 Centre des Femmes du Témiscouata

 233-2 rue Commerciale, St-Louis-du-Ha! Ha!



CONCOURS MOT CACHÉ

FRANÇOISE BUISSET

Cherchez un mot de 7 lettres

Indice : Un petit plaisir me donne une ... nouvelle

A Joie
Art Joli
B **L**
Belle Libre
C Lire
Cadeau **N**
Confiance Nature
Contente Note (musique)
Créer **O**
D Oser
Dialogue **R**
E Rose
Ensemble **S**
Été Soi
Être Sure
G **T**
Goût Tendresse
I Tire (érable)
Idée **V**
J Vie
Jeu

E	T	E	N	S	E	M	B	L	E
J	E	E	E	A	N	I	E	B	U
O	E	T	N	O	T	E	V	E	G
I	R	U	J	D	I	U	T	L	O
E	G	O	U	T	R	N	R	L	L
L	L	S	R	A	E	E	O	E	A
I	I	E	U	T	E	G	S	O	I
B	R	R	N	R	T	D	E	S	D
R	E	O	C	R	E	I	A	E	E
E	C	N	A	I	F	N	O	C	E

Coupon-réponse

Réponse: _____

Retournez votre réponse avec vos commentaires

avant le 20 mai 2024

Centre des Femmes du Témiscouata

233-2, rue commerciale, C.P. 192,
 Saint-Louis-du-Ha-Ha!, Québec G0L 3S0
 ou

Par courriel avec votre réponse, votre nom et vos coordonnées à info@cfthemiscouata.ca

Tirage le 23 mai 2024 lors de l'A.G.A. du Centre

Une chance de gagner un prix !!!

Nom: _____

Adresse: _____

Téléphone: _____

Commentaires: _____



WWW.TRIBUCOMMUNICATIONWEB.CA

DÉMARQUEZ-VOUS SUR LE WEB!

Gestion des médias sociaux
 Consultation visibilité web
 Chargé de projet
 Formation médias sociaux & appareils mobiles

info@tribucommunicationweb.ca
 418 894-7261

PASCALE MAILLOUX
 Stratège numérique

Propriétaire **TÉLÉVISION RIVIÈRE-DU-LOUP**

Gratien Fournier
 Co-Propriétaire
 gratienfournier@centrehifirdl.com

176, rue Lafontaine
 Rivière-du-Loup (Qc) G5R 3A5
 Tél. : 418 862-8532
 Téléc. : 418 867-4573
 info@centrehifirdl.com

Spécialiste en audio / vidéo

70, Boul. Phil Latulippe
 Témiscouata-sur-le-Lac, G0L 1E0
 Tél: 418 854-2100 Fax: 418 854-0131
 Courriel : jastpierrefils@qc.aira.com

Sylvie Cloutier
 Massothérapeute agréée
 ☎ 418-551-7648

18, Saint-Philippe, Saint-Louis-du-Ha! Ha!

Mets préparés, service traiteur chaud et froid, boîte à lunch, service personnalisé

juliaservicetraiteur@gmail.com
 581-988-1223


40, rue Ménard
 Témiscouata-sur-le-Lac, QC
 G0L 1X0

Tél. : 418 938-2010



ARSENAL
MEDIA


plaisir 95.5
DÉGELIS



Clinique d'Optométrie du Témis
Dr Denis Boulay, optométriste

825, RUE COMMERCIALE NORD, SUITE 105
TÉMISCOUATA-SUR-LE-LAC (QUÉBEC) G0L 1E0

Tél. : 418 854-2443 / 418 854-3876



CASCADES EMBALLAGE
CARTON-CAISSE — CABANO
520, rue Commerciale Nord
Témiscouata-sur-le-Lac QC Canada G0L 1E0
Téléphone : 418 854-2803
Télécopie : 418 854-3942

RÉCUPÉRATION + PAPIERS + EMBALLAGE **CASCADES.COM**



Dr Paul BEAULIEU
Chiropraticien

6, rue Caldwell (Cabano)
Témiscouata-sur-le-Lac (Québec)
Canada, G0L 1E0

drpaulbeaulieu.chiro@gmail.com
T : (418) 854-2496 • F : (418) 854-5064

Technique Activator



D^{re} Angel Philippe, D.M.D.
Chirurgienne-dentiste

825, rue Commerciale Nord, suite 102
Témiscouata-sur-le-Lac (Québec) G0L 1E0

Tél. : 418-854-1854
Fax : 418-854-1855



ORIGINE
— ÉCOCONSTRUCTION —
TÉMISCOUATA

418-860-5794
www.origineecoconstruction.com

BASE132

— Web — Design — Impression — Stratégie —
— Enseignes — Lettrage — Articles promotionnels —

base132.com 1888 404-4060




aliments en vrac
espace café produits d'ici
artisanat aliments santé

418 938-1110 763-A rue Commerciale Nord
info@amarante.ca Témiscouata-sur-le-Lac, G0L 1E0
www.amarante.ca

Épicerie chez Gaby
Line Bérubé, propriétaire

925, rue Commerciale Nord Tél. : 418-854-2212
Témiscouata-sur-le-Lac, QC Fax: 418-854-2934
G0L 1E0

Heures d'ouverture:
Lundi au samedi: 8 h à 22 h 30
Dimanche: 9 h à 22 h



infodimanche | **id Société Marketing**
papier.web.mobile

LA SOLUTION MÉDIA
Une équipe professionnelle
et expérimentée à votre écoute.



RIVIÈRE-DU-LOUP | infodimanche.com | f t @